https://www.youtube.com/watch?v=s1IN6nisqJM

PHÁP ĐÀM NGÀY 2 KHOÁ TU TỨ NIỆM XỨ 9 NGÀY 27/4 - 5/5/24 - CHÙA LONG HƯNG VÀ GOSINGA THIÊN PHƯỚC

Chào tất cả quý vị thiền sinh đang ở chùa Long Hưng, Gosinga Thiên Phước và trên zoom Nhất Hướng. Hôm nay là ngày thứ hai của khóa tu học 9 ngày và về pháp học thì quý vị đã học sơ lược về Tứ Thánh đế và Bát Chánh đạo; còn pháp hành thì quý vị đang thực hành chánh niệm về thân: nhớ đến tích cực chú tâm theo dõi cảm giác chuyển động toàn thân. Bây giờ tôi sẽ trả lời một số câu hỏi mà quý vị thiền sinh đã gửi cho Ban tổ chức.

TRẢ LỜI CÂU HỎI

Câu 1

Con mới được học khóa đầu mà cảm thấy tháo gỡ cho con hiện tượng vong nhập, giờ được học của Thiền sư là hóa sanh. Con cảm ơn Thiền sư.

Trả lời

Cái này thì quý vị phải học đến ngày thứ bảy mới hiểu rõ vấn đề, còn bây giờ quý vị đã có thể đọc quyển sách Luân hồi tái sinh sẽ hiểu một phần nào. Bài giảng chính quan sát sự thật này thì phải là ngày thứ bảy: nói về luân hồi tái sinh, về đời sống của hóa sanh và tương tác với con người.

Câu 2

Thiền sư có nói về hành uẩn thì có gì liên quan đến 51 tâm hành của Duy biểu và Duy thức học Phật không ạ?

Trả lời

Đương nhiên chúng ta nói năm uẩn là để chỉ năm nhóm: sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, thức uẩn cũng đồng nghĩa là chỉ tất cả các sự vật, hiện tượng vật chất và tinh thần đều thuộc năm nhóm: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Đây là một cách phân loại rất độc đáo của Phật giáo từ trước, trong đó có năm nhóm: nhóm sắc, nhóm thọ, nhóm tưởng, nhóm hành và nhóm thức. Quý vị cũng đã học sơ lược về hành uẩn rồi, Duy thức học nói về 51 tâm hành cũng nói về hành uẩn nhưng rất mơ hồ, trừu tượng, không quan sát được sự thật và phần nhiều do tưởng tượng ra chứ không phải xuất phát trên quan sát sự thật mà thấy rõ được nhóm hành hay hành uẩn.

Câu 2a

Con muốn hỏi là tri kiến của mọi người sau khi chết? sau khi chết đi có về Không không ạ?

Trả lời

Câu này thì quý vị phải học đến bài ngày thứ bảy nói về luân hồi tái sanh sẽ rõ vấn đề này.

Câu 2b

Tại sao khi bé mới sinh có thể không có tri kiến nhưng có thể cảm nhận được mẹ của mình?

Trả lời

Cái này thì quý vị cũng phải đến ngày thứ bảy nói về luân hồi tái sinh sẽ hiểu rõ.

Câu 3

Mục đích sống là để chấm dứt khổ đau. Vậy sau khi thực hành Bát Chánh đạo hoặc các phương pháp để không còn cảm thấy khổ đau nữa thì mục đích cuộc sống sẽ là gì?

Trả lời

Quý vị thấy mục đích của cuộc sống là chấm dứt khổ, chấm dứt khổ là mục đích phấn đấu để đạt được và khi đạt được cái mục đích đó, khi chấm dứt khổ, khi sống trong hết khổ là sống trong cái đích đến, nơi mình cần đến thế thì có gì phải băn khoăn nữa? Thí dụ, quý vị dự định là 10 năm làm được cái nhà, mục đích phấn đấu 10 năm đó để làm được nhà và quý vị phải cố gắng, phải nỗ lực, phải tìm mọi cách để kiếm tiền, mua vật liệu, chuẩn bị v.v... để xây nhà và 10 năm xong thì quý vị xây được nhà và đạt được mục đích của mình. Xây được nhà, vào nhà đó ở, quý vị đến được cái đích của mình, an trú trong cái đích đó chứ không phải là làm nhà xong, có chỗ ở rồi lại vẫn đi tìm kiếm một cái chỗ nào khác nữa. Thế thì quý vị cũng hiểu tương tự như vậy, mục đích của cuộc sống là chấm dứt khổ để được vui vẻ thoải mái, khi mình kinh nghiệm thực hành Bát Chánh đạo chấm dứt được khổ thì an trú trong cái đích đến đó chứ không còn có một cái đích nào khác nữa.

Câu 4

Bát Tà đạo có tính chất vô ngã: không có chủ nhân, chủ sở hữu, nó độc lập: không ai làm chủ, không ai điều khiển được nó. Tuy nhiên, ở lộ trình tâm có bốn bước: một là thấy và biết đối tượng; hai là phát sinh thái độ đối với đối tượng đó, tức là cái thấy ở đây nói rằng thái độ hoặc thích hoặc chán hoặc ghét đối tượng v.v...; thứ ba là phản ứng với đối tượng bằng lời nói hoặc hành động; bốn là kết quả lộ trình đó là có khổ hoặc vui với các cái đối tượng đó; về lý vẫn có thể kiểm soát được bước hai và bước ba không phát sinh thái độ

hoặc không phản ứng. Vậy tại sao nói là không thể điều khiển được lộ trình tâm Bát Tà đạo ạ?

Trả lời

Vị này mô tả rất chính xác, nếu chúng ta quan sát một cách thô thì đầu tiên là thấy đối tượng tiếp đến biết đối tượng đó là cái gì? tính chất ra sao? đây là tâm thấy và tâm biết mà quý vị học ở trong bài học là tâm biết tưởng và tâm biết thức - chúng ta dùng từ tưởng là tâm biết tưởng đó chính là tâm thấy, và tâm biết thức chính là tâm biết ý thức - tiếp đến, do tâm biết ý thức đó mà phát sinh thái độ đối với đối tượng: hoặc thích hoặc chán hoặc ghét đối tượng và do thích hoặc chán hoặc ghét đối tượng sẽ phát sinh lời nói, hành động để phản ứng với đối tượng hay cư xử với đối tượng và kết quả là nếu thích đối tượng thì sẽ vui về đối tượng đó còn nếu chán, nếu ghét đối tượng - tức là sân, si với đối tượng - thì có khổ với đối tượng. Quý vị nói rằng có thể điều khiển được bước thứ hai và bước thứ ba tức là điều khiển được thái độ với đối tượng và điều khiển được lời nói, hành động. Đương nhiên, nếu điều khiển được thái độ thì lời nói, hành động sẽ thay đổi với thái độ đó nhưng quý vị phải hiểu rằng lộ trình tâm này phát sinh theo quy luật nhân quả hay duyên khởi, mà đã là quy luật thì không ai có thể làm chủ, không ai có thể điều khiển được quy luật cả. Quy luật thì theo nhân, theo duyên mà phát sinh thôi. Quý vị hình dung thô như thế này để rõ lộ trình tâm, thí dụ như quý vị quan sát mô tả một cách đơn giản máy phát điện thủy điện chẳng hạn: có một dòng nước chảy từ trên xuống tương tác với cánh tua bin thì xảy ra kết quả, quy luật xảy ra là tua bin quay - dòng nước tương tác với tua bin thì kết quả là tua bin quay - ở đây không có ai điều khiển cả, hễ có dòng nước, hễ có tua bin trong thủy điện mà tương tác với nhau thì tua bin sẽ quay, không ai ở đây, không có ai làm chủ, không có ai điều khiển, không có Thượng đế, không có cái gì điều khiển tua bin quay cả - tua bin quay là kết quả tương tác của dòng nước và cánh tua bin; tua bin quay đó là một nhân sẽ làm cái rô to gắn với tua bin quay và rô to quay là do tương tác của tua bin với rô to theo quy luật, không ai điều khiển được cả; khi mà rô to quay thì tương tác với cuộn dây và trong cuộn dây sẽ phát sinh ra dòng điện theo cái quy luật như vậy, hễ dòng nước chảy tương tác với tua bin thì tua bin quay làm cái rô to quay phát ra dòng điện trong cuộn dây là quy luật, không ai mó tay, rờ chân, không ai điều khiển cái quy luật này cả. Quý vị cũng phải hiểu tương tự như vậy: căn, trần tiếp xúc phát sinh đồng thời thọ, tưởng rồi phát sinh cái thấy, cái biết và cái biết này là vô minh, chấp ngã nên phát sinh hoặc thích hoặc chán hoặc ghét, không ai điều khiển được cả, không có ai điều khiển ở đây cả. Con người với tư tưởng làm chủ, tư tưởng điều khiển cứ nghĩ mình là chủ nhân của cái tâm này, chủ nhân của cái thấy, biết này nên mình điều khiển được cái thấy, cái biết đó. Thực sự là cái thấy, cái biết đó xảy ra theo quy luật, phát sinh theo quy luật, không ai làm chủ, không ai điều khiển được cả và cái biết đó là vô minh, chấp ngã nên mới phát sinh hoặc thích

hoặc chán hoặc ghét. Thích, chán, ghét này là thái độ không ai làm chủ, không ai điều khiển được. Hễ thấy, biết phát sinh theo nhân duyên Bát Tà đạo thì phát sinh tham, sân, si và tham sẽ phát sinh ra lời nói, hành động khác, sân sẽ phát sinh ra lời nói, hành động khác, si thì phát sinh ra lời nói, hành động khác không ai làm chủ, không ai điều khiển được. Quý vị thấy con người luôn luôn có tư tưởng làm chủ, tư tưởng điều khiển, ông A, bà B là chủ nhân, chủ sở hữu của thân, tâm đó thì phải hiểu rằng vô ngã có nghĩa là không có ai cả. Các lộ trình tâm này diễn ra theo quy luật, phát sinh theo quy luật - mà đã là quy luật thì không thể làm chủ, không thể điều khiển - nó diễn ra theo quy luật Bát Tà đạo không ai làm chủ không ai điều khiển được cả.

Câu 5

Thưa thầy, hôm nay con mới nghe qua về quy luật Lý duyên khởi, khi nghe thấy hai nhân tương tác với nhau cùng diệt mới phát sinh quả, qua các ví dụ thầy giảng rất dễ hiểu nhưng con nhớ mắt khi tiếp xúc với cái cốc, tức là sắc trần phát sinh ra cảm giác hình ảnh đồng thời phát sinh nhãn thức ghi nhận cảm giác hình ảnh đó. Hai căn, trần kia có là hai nhân không ạ? và nếu là nhân thì sẽ sinh ra cái mới gì ạ?

Trả lời

Quý vị thấy mắt là một nhân và cái cốc sắc trần là một nhân, chúng ta quan sát thô hai cái đó tương tác với nhau phát sinh ra cảm giác hình ảnh và đồng thời phát sinh nhãn thức ghi nhận cảm giác hình ảnh đó, đó là hai nhân tương tác với nhau phát sinh hai quả. Căn, trần tiếp xúc với nhau phát sinh đồng thời thọ và tưởng, cụ thể: căn ở đây là mắt, trần ở đây là cái cốc tiếp xúc với nhau thì phát sinh ra cảm giác hình ảnh gọi là thọ và phát sinh ra nhãn thức gọi là tưởng. Như vậy, hai nhân tương tác với nhau phát sinh ra hai quả nhưng quy luật là hai nhân tương tác với nhau rồi cùng diệt mới phát sinh ra một hay nhiều quả thì ở đây mắt và sắc trần đó tương tác với nhau đều cùng diệt phát sinh mắt mới và sắc trần mới. Cái này quý vị sẽ nghe kỹ trong ngày thứ tư về Lý duyên khởi.

Câu 6

Nguyễn Thị Ngọc Linh đã thực nghiệm 14 ngày ứng dụng thiền cộng pháp học trong việc điều trị hội chứng rối loạn ăn uống, mất kiểm soát. Kính ơn thầy và Ban tổ chức dành thời gian đọc câu hỏi và kiến giải giúp con.

1. Chủ đề vận dụng Bát Tà đạo cộng thiền cộng niệm thấy trong việc ly tham, mục đích hiểu để ứng dụng đúng.

Thưa thầy, hiện con ứng dụng thiền để ly tham như thế này mong thầy góp ý cho con (i) xác định mục tiêu giảm tham ăn; (ii) thực hành trong mỗi giờ ăn

ngậm chặt răng lưỡi, niệm thấy và quan sát tâm Bát Tà đạo, khi ăn chậm rãi, khi thấy đủ điều trên sáu lần tự nhiên ham muốn và hành vi không bị cuốn vào những món ăn nữa, kết quả giảm 3/5 lượng thức ăn bình thường, cơ thể khỏe và nhẹ đi rất nhiều. Thưa thầy, con có thể áp dụng công thức này với mọi chủ thể trong cuộc sống không ạ?

Trả lời

Đầu tiên, không phải chỉ giảm tham ăn mà quý vị thực hành nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi rồi nhắc thầm thấy, thấy... theo nhịp một cách tự nhiên thì kinh nghiệm được ly tham, không phải là ly tham với việc ăn mà ly tham với tất cả những sự việc đang xảy ra. Đây là bước đầu tiên quý vị thực hành để kinh nghiệm cái thấy thuần túy, an trú cái thấy thuần túy, với cái thấy thuần túy thì không có tham, sân, si với đối tượng nào cả. Chúng ta nói ly tham nhưng đủ là ly tham, ly sân, ly si.

2. Chủ đề tưởng và thức, mục đích hiểu đúng để định hướng hành vi đúng.

Thưa thầy, thầy có chia sẻ khổ đau là vì thức còn tưởng thì không phát sinh khổ đau, phát triển tưởng để đoạn tận khổ đau có nghĩa là mình phải phát triển tưởng mạnh lên và không bỏ đi thức phải không ạ? vì thầy từng chia sẻ phương pháp của thầy chấm dứt 80% suy nghĩ linh tinh, chỉ tập trung 20% suy nghĩ vào việc cần, công việc, học tập từ đó con hiểu thế này: phát triển để chánh tri kiến nhận thức đúng, để điều hướng tập trung suy nghĩ vào việc cần, loại bỏ suy nghĩ linh tinh, kết quả luôn bình tâm trước ngoại cảnh mà không mất đi năng lực giải quyết vấn đề trong cuộc sống?

Trả lời

Trong bài giảng, quý vị học có hai cái tâm biết: tâm biết trực tiếp giác quan gọi là tưởng phát sinh nơi sáu giác quan còn tâm biết thức là tâm biết gián tiếp do học hỏi, do niệm, do tư duy mà khởi lên, đó là cái biết ý thức, cái biết nơi trí óc. Bây giờ chúng ta dùng từ dễ hiểu hơn: tâm biết trực tiếp tưởng gọi là tâm thấy và tâm biết ý thức, tâm biết thức gọi là tâm biết, dùng từ tâm thấy và tâm biết để chỉ cho tưởng và thức. Quý vị đang thực hành cái thứ nhất này, thực hành chánh niệm để tách cái thấy ra khỏi cái biết chứ không phải là quý vị thực hành để tăng cường tâm thấy hay tưởng. Quý vị không phải tăng cường cái gì cả mà tách tâm thấy ra khỏi tâm biết để kinh nghiệm được cái thấy thuần túy, thấy mà không có suy nghĩ, thấy mà không có cái biết xen vào thì kinh nghiệm được cái thấy thuần túy, an trú cái thấy thuần túy, lúc đó kinh nghiệm được là không có tham, sân, si với đối tượng nào, không có khổ, vui với đối tượng nào nhưng quý vị kinh nghiệm được tâm trạng tích cực, vui, thoải mái sẽ học vào ngày mai. Chính cái vui, thoải mái đó gọi là hỷ và lạc do chú tâm liên tục cảm giác toàn thân khi đạt được chánh định: sơ thiền hay nhị thiền hay tam thiền, mà khởi lên. Vì vậy, quý vị phải thấy rằng, nếu tóm tắt thì thực hành để kinh nghiệm cái thấy thuần túy

thôi chứ không phải là tăng cường cái thấy lên. Quý vị thấy là khi thực hành cái thấy thuần túy đó, tuy rằng đa phần các đối tượng, 80 - 90% đối tượng là chỉ thấy thôi mà không có biết xen vào thế nhưng có 10 - 15% đối tượng nổi trội thì cái biết cần thiết khởi lên đủ để làm các công việc đó và cái biết này cũng đã được thanh lọc. Cái này thì quý vị sẽ học tiếp để hiểu thêm.

Câu 7

Con đang lãnh đạo trong công ty, nếu không có dục tâm thì đồng nghĩa không có tham vọng, không ham danh lợi thì động lực nào để đưa công ty đi lên, đưa công ty phát triển? Con xin cảm ơn.

Trả lời

Đương nhiên quý vị thấy là nhân loại đang phát triển, công ty của mình phát triển, công việc của mình, là do lòng tham, do tham muốn được giàu có, được nhiều tiền, nhiều của, được các phương tiện nghe nhìn v.v... Tham muốn đó thực chất cũng hướng đến mục đích tối hậu để chấm dứt khổ. Cho dù là phấn đấu nỗ lực để giàu có, để thành đạt, để v.v... thì mục đích tối hậu là cuộc đời mình hết khổ, để mình sống hạnh phúc, vui vẻ. Thế nhưng quý vị phải hiểu rằng việc làm đó, làm việc theo cách đó có thể thành đạt, có thể giàu có, có thể thành công - đương nhiên là không phải ai cũng thành đạt, ai cũng thành công - nhưng cái đó chỉ giảm thiểu được 5 - 10% nỗi khổ của con người là cái nỗi khổ về thân thôi, còn 90 - 95% thậm chí là 99% nỗi khổ của con người là nỗi khổ về tâm do tham, do sân, do si mà khởi lên cho nên dù có phát triển đến bao nhiêu thì vẫn không giải quyết được vấn đề khổ của cuộc đời. Quý vị vẫn có các công ty đó, vẫn phải làm việc, vẫn phải điều hành sẽ thấy không phải là tu tập Bát Chánh đạo rồi quý vị bỏ việc công ty, không phải làm gì nữa rồi ngồi lim dim suốt ngày hay vào trong rừng sâu núi thẳm hay đi chân đất, ăn mặc rách rưới để đi tu tập Bát Chánh đạo, cái đó là không phải, hoàn toàn là sai lạc. Nếu quý vị thực hành đúng, sẽ làm tốt công việc của mình, sẽ điều hành công ty một cách nhẹ nhàng, thành công và tuy quý vị làm việc nhưng như đang rong chơi trong công việc của mình. Nghe điều này, nhiều người chưa thể nào tưởng tượng nổi, bởi vì phải thực hành Bát Chánh đạo, phải làm việc bằng Bát Chánh đạo thì mới hiểu được cái nghĩa làm việc rất nhẹ nhàng thoải mái và giống như là rong chơi trong cuộc đời này thôi. Tại sao lại như vậy? bởi vì quý vị thấy nếu như quý vị làm việc bằng lộ trình tâm Bát Tà đạo thì khi nào thích thú công việc, quý vị sẽ làm công việc đó với tâm trạng tích cực, vui, thoải mái, làm việc mà không mệt mỏi, không căng thẳng, không áp lực vì làm việc với tâm trạng tích cực, vui, thoải mái thì không có mệt mỏi, không có căng thẳng, không có áp lực nhưng quý vị sẽ thấy khi thích làm việc như vậy sẽ ràng buộc với công việc, sẽ bị ràng buộc với kết quả nên thành công thì vui, thoải mái, khi không thành công, mất đi, phá sản thì đau đớn, cực khổ. Vả lại có phải là khi nào cũng thích đâu? thích thì làm việc vui, thoải mái nhưng khi chán việc đó, chán

người đó, chán đối tác hay ghét cái việc đó, ghét người đó, ghét đối tượng đó thì làm việc lại căng thẳng, áp lực và cho dù quý vị thích thú rồi tích cực làm việc nhưng cái làm việc đó, cái chú tâm liên tục đó đưa đến căng thẳng, mệt mỏi, chán chường. Quý vị từng trải công việc rồi, hiểu được kết quả này rồi, nếu quý vị khảo sát. Bây giờ học ở đây rồi trở về để thực hành trong công việc của quý vị, việc đầu tiên mà quý vị nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, thực hành chú tâm liên tục cảm giác toàn thân thì sẽ kinh nghiệm được không có tâm trạng tham, sân, si - không thích, không chán, không ghét công việc hay là người nào, quý vị sẽ thấy lúc đó tâm trạng tích cực, vui, thoải mái khởi lên liên tục. Thực hành trong công việc, tâm trạng tích cực, vui thoải mái khởi lên liên tục thì quý vị làm việc sẽ rất chính xác, rất năng suất và kết quả, không những là kết quả công việc tốt mà quý vị cảm nhận như đang rong chơi trong công việc của mình vì không có căng thẳng, áp lực, mệt mỏi chán chường nào cả mà là vui và thoải mái thực sự. Đương nhiên, làm được điều này không phải là chuyện dễ ngày một, ngày hai mà làm được nhưng là khả thi nếu như quý vị cố gắng học, hiểu rồi thực hành trong cuộc sống hàng ngày, trong công việc của mình sẽ thấy rằng làm việc gì, đối xử với người nào, gặp đối tác nào với tâm trạng tích cực, vui, thoải mái thì khả năng thành công rất nhiều và quý vị làm việc nhưng không còn bị ràng buộc bởi cái kết quả, không khổ vì ràng buộc nữa. Chúng ta thấy các doanh nghiệp đang rất quan tâm đến việc quản trị doanh nghiệp: rất nhiều phương án, rất nhiều lý thuyết, rất nhiều người bàn về truyền bá quản trị doanh nghiệp nhưng việc làm của họ là quản trị trên cành, ngọn thôi, họ không thể nào thấy được cái cội gốc của vấn đề. Quản trị doanh nghiệp cốt để cho người lao động tự giác làm việc, hăng say làm việc, làm việc chính xác, năng suất cao thì người quản trị, quản lý doanh nghiệp sẽ rất khỏe khoắn trong việc quản trị đó, mục đích là để doanh nghiệp phát triển bền vững, thành công. Thực tế thì quản trị doanh nghiệp trên cành ngọn là thái độ thích, chán, ghét - hay thuật ngữ Phật học là tham, sân, si - cho nên khi thích thì người ta tự giác làm, người ta làm vui vẻ, người ta làm tốt nhưng khi chán, khi ghét thì đâu có tự giác, đâu có làm tốt được nữa, kể cả người công nhân đến chủ doanh nghiệp. Cố gắng quản trị doanh nghiệp trên thái độ tham, sân, si - thích, chán, ghét - cho nên kết quả không được như mong muốn, cũng có lúc thích làm việc thì tự giác, vui vẻ, năng suất cao nhưng đâu phải là khi nào cũng thích, tâm của con người được cài đặt lúc thì thích, lúc thì chán, lúc thì ghét. Gosinga đang triển khai quản trị doanh nghiệp bằng gốc, rễ tức là thay đổi tâm thấy và tâm biết và việc đơn giản như là quý vị đang học phần thứ nhất-phần định này, làm cho mọi người từ công nhân cho đến lãnh đạo đều thay đổi cái thấy và cái biết bằng một kỹ năng là chú tâm liên tục cảm giác toàn thân để kinh nghiệm được không có thích, không có chán, không có ghét việc gì, không có thích, chán, ghét ai cả mà luôn luôn có tâm trạng tích cực, vui, thoải mái. Khi nào cũng có tâm trạng tích cực, vui, thoải mái liên tục bền vững thì làm việc gì cũng tốt, cũng chính xác, cũng năng suất cao. Người quản lý cũng như người công nhân đều có một tâm trạng như nhau, doanh nghiệp sẽ phát triển

một cách dễ dàng, bền vững. Quý vị doanh nghiệp chú ý thời gian tới, Gosinga đang triển khai mô hình quản trị doanh nghiệp từ gốc, rễ là từ thấy và biết chứ không phải nơi cành ngọn như thế gian hiện nay.

Câu 8

Khi ngồi thiền, con gặp hai vấn đề: 1. con cảm thấy người và cột sống cứ nghiêng về một bên mặc dù thực tế không phải vậy?

Trả lời

Quý vị cứ để tự nhiên như vậy, khi đó cái thấy, cụ thể là cảm nhận thấy cảm giác như thế nào thì thấy như thế đó, thấy mà không suy nghĩ, thấy mà không khởi lên thích hay ghét cái cảm giác đó.

2. cổ họng cảm giác tắc nghẹn rất khó chịu mặc dù thực tế không bị viêm họng hay tắc nghẹn.

Trả lời

Nếu quý vị cảm thấy tắc nghẹn thì có thể nuốt nước bọt hay làm gì đó cho nó thật tự nhiên, để cho nó tự nhiên trở lại. Không phải mình cố gắng ức chế là phải giữ nguyên mà là tự nhiên. Khi cơ thể cảm thấy có biến động ở chỗ nào thì có khả năng tự điều chỉnh, lúc đó hoặc là mình tác ý hoặc là tự điều chỉnh: nuốt nước bọt hay làm như thế nào đó để nó bình thường nhưng vấn đề là chú tâm liên tục theo dõi cảm giác chuyển động toàn thân là được.

Câu 9

1. Sư thầy giải thích giúp con về danh ngôn “một người không bao giờ tắm hai lần trên một dòng sông” ạ?

Trả lời

Cái này người ta cũng nói về vô thường, dòng sông thì trôi chảy như là tính chất vô thường một cách thô. Dòng sông là dòng nước chảy có đứng yên đâu: lần thứ nhất dòng nước ở điểm A thì người đó tắm ở điểm A của dòng nước nhưng đến lần thứ hai người đó cũng tắm ở điểm A thì dòng nước đó đã chảy đi rồi và ở điểm A là một dòng nước hoàn toàn khác. Cho nên, lần trước là một dòng sông khác ở điểm A, lần sau là một cái dòng sông khác cũng ở điểm A đó, cái ý nôm na là như vậy.

2. Thuyết tiến hóa: loài người do loài vượn tiến hóa thành có đúng không ạ?

Trả lời

Ngày thứ tư quý vị học bài Kinh Nhất dạ hiền giả để thấy giáo pháp này “không truy tìm quá khứ”, không tìm hiểu về những gì là quá khứ vì “quá

khứ đã qua”. Vả lại, quý vị hiểu rằng học ở đây là thấy rõ nếu chú tâm lắng nghe, quý vị hiểu được mục đích để chấm dứt khổ, mục đích của cuộc đời là chấm dứt khổ và cái khổ chủ yếu là khổ nơi tâm, khổ do tham, do sân, do si mà khởi lên. Một người học chú tâm, hiểu được vấn đề thì sẽ thay đổi nhận thức, quý vị sẽ định hướng lại cuộc đời, mọi ý nghĩ, mọi việc làm hướng đến mục đích đoạn tận tham, đoạn tận sân, đoạn tận si để chấm dứt khổ. Quý vị thấy rằng tìm hiểu thuyết tiến hóa, loài người do loài vượn tiến hóa thành thì có liên quan đến mục đích cuộc sống là chấm dứt khổ? cho dù con người có tiến hóa từ vượn hay không phải vượn thì chẳng liên quan gì đến việc chấm dứt khổ. Quý vị hiểu rõ muốn chấm dứt khổ là phải đoạn tận tham, sân, si, phải thực hành Bát chánh đạo, phải thực hành chánh niệm mới đoạn tận khổ còn đi tìm hiểu học thuyết đó đúng hay không chẳng liên quan gì đến việc chấm dứt khổ cả. Cho nên quý vị thấy là rất nhiều việc làm vô ích của loài người, linh tinh không hướng đến mục đích chấm dứt khổ chỉ mất công rồi đau đầu về những chuyện đó, mà đau đầu suy nghĩ không ra rồi tranh cãi những chuyện đó chính là nguyên nhân đưa đến khổ.

3. Khi đang trong quá trình làm việc hàng ngày như lái xe ô tô, liệu có vào thiền được không?

Trả lời

Quý vị thấy sự thực hành chú tâm liên tục cảm giác toàn thân: ngậm chặt răng lưỡi rồi khởi lên thấy, thấy... thì phải trong mọi tư thế đi, đứng, nằm, ngồi, trong mọi việc làm, trong ăn uống, trong tắm giặt, trong làm việc. Lái xe lại thực hành dễ nhất và rất nhiều người đạt được kinh nghiệm là khi lái xe mà thực hành thì không có cảm giác mệt mỏi, không có cảm giác căng thẳng như trước đây nữa cho dù là phải lái xe 700 - 800 cây số một ngày cũng không thành vấn đề. Cho nên, quý vị phải tự mình thực hành rồi tự mình rút ra kết luận.

Câu 10

Con xin sư giải thích giúp con: 1. Chú tâm vào chuyển động lên, xuống, ngang và nhắc thầm theo nhịp chuyển động là chú tâm có tầm, có tứ thì mình nhớ đến nhắc thầm được chứ ạ?

Trả lời

Cái nhắc thầm này là lời nói để nhắc nhớ đến thực hành cái thấy thuần túy, nó cũng không liên quan đến chú tâm có tầm, có tứ hay là không tầm, không tứ. Chú tâm có tầm, có tứ và không tầm, không tứ thì ngày mai quý vị sẽ nghiên cứu kỹ. Quý vị nhắc thầm thấy, thấy, thấy... theo chuyển động để mình nhớ đến thực hành cái thấy chỉ thấy thôi, thấy mà không suy nghĩ. Nhắc thầm là để quý vị nhớ đến thực hành chỉ thấy thôi, thấy cảm giác chuyển động lên, cảm giác chuyển động xuống, cảm giác chuyển động

ngang. Mỗi lần nhắc liên tục như vậy để nhớ đến và khi trí nhớ đã thuần thục, quý vị thấy cảm giác chuyển động lên, xuống liên tục, nối tiếp nhau mà không còn nhớ đến chuyện gì, không phân tâm nữa thì lúc đó không cần phải nhắc thấy, thấy... nữa. Giống như khi thiền hành, theo nhịp bước quý vị nhắc thầm thấy, thấy... khi nào cảm nhận được cái thấy nó liên tục, thấy từ cảm giác chuyển động của chân, tay, cảm giác chạm đất v.v... cái thấy nó liên tục, liên tục tức là có sự chú tâm liên tục thì mới có cái thấy liên tục xảy ra như vậy, lúc đó quý vị thấy không phân tâm nữa thì không cần phải nhắc thầm nữa.

2. Khi thiền, chân đau, con muốn bỏ chân ra và quyết định bỏ chân ra thì đó có phải là điều khiển không ạ?

Trả lời

Quý vị sẽ thấy từ từ, không có cái điều khiển nào cả, tất cả đều do duyên khởi; đã là duyên khởi thì không có điều khiển mà duyên khởi ở đây là cái biết ý thức biết cảm giác đó, đến mức độ đó và biết cách chấm dứt cảm giác khó chịu ở mức độ đó thì đưa đến tác ý kéo chân ra. Đây là một tiến trình duyên khởi chứ không có ai điều khiển cả. Cái này tương đối khó, quý vị tạm chấp nhận giải thích này, trong quá trình học rồi hành thì quý vị sẽ từ từ gỡ rối. Bây giờ quý vị nghe nói là duyên khởi, nghe nói là vô ngã nhưng quý vị đang tư duy duyên khởi, tư duy vô ngã trên cái biết tà kiến, trên tư tưởng làm chủ, tư tưởng điều khiển. Khi nào quý vị nhận thức được vô ngã một cách duyên khởi rồi vô ngã một cách sâu sắc thì lúc đó sẽ không còn tư duy theo kiểu tà tư duy là đối chiếu những hiện tượng này với tư tưởng làm chủ, tư tưởng điều khiển nữa. Điều này quý vị gỡ rối từ từ, bây giờ chưa thể nào hiểu ngay được.

3. Câu “có thực mới vực được đạo” phải hiểu như thế nào mới đúng?

Câu này có nghĩa đen và nghĩa bóng. Nghĩa đen là có ăn mới tu tập đạo được còn không có ăn, đói thì làm sao mà chịu đựng được mà tu tập đạo: phải có ăn, có sức khỏe mới tu tập được Bát Chánh đạo; nếu không có ăn, phải nhịn đói thì không thể nào tu tập được, nghĩa đen là như vậy. Nghĩa bóng ‘thực’ ở đây là phải có cái tâm thành thực, không xảo trá, không xảo ngụy, lúc đó mới có thể tu tập được đạo. Quý vị phải thấy tâm Bát Tà đạo là không thành thực, chỉ khi nào quý vị nghe rồi hiểu rồi thực hành đúng Bát Chánh đạo thì cái tâm đó mới là tâm thành thực. Nghĩa bóng thì có nhiều nhưng quý vị tạm hiểu là như vậy thôi. “Có thực mới vực được đạo” theo nghĩa bóng là phải có tâm thành thực mới có thể tu tập được đạo.

4. Hiểu rằng cái gì cũng có hai mặt tốt, xấu có phải là cái biết nhị nguyên tâm, vật không?

Trả lời

Cái biết nhị nguyên tâm, vật được hiểu rằng cái biết là tâm và đối tượng được thấy, được biết là vật, là thế giới vật chất và cái biết nhị nguyên - hai phần - chủ thể biết là tâm và đối tượng được biết là thế giới vật chất, chính là cái thấy, biết của loài người. Loài người vẫn đinh ninh rằng cái thấy, cái biết là tâm còn đối tượng được biết là thế giới vật chất: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, gọi là cái biết nhị nguyên. Cái biết nhị nguyên này là vô minh, là hiểu biết không đúng sự thật còn quý vị học rồi thấy rằng cái thấy, cái biết là tâm và đối tượng được thấy, được biết là cảm giác - là tâm chứ không phải là vật - cho nên có một sự khác biệt lớn. Kể cả trong Phật giáo và bên ngoài cũng nói đến nhị nguyên tâm, vật mà bản chất của nó là thấy biết là tâm, đối tượng thấy biết là vật và có vẻ họ cũng ngờ là có sai nhưng rõ ràng là vẫn mặc định đó là sự thật. Đến đây có thể là lần đầu tiên quý vị mới quan sát sự thật, mới biết được là đức Phật giác ngộ "thực tại này là cảm giác" là cảm thọ - là tâm - và như vậy cái thấy, biết là tâm và đối tượng được thấy, biết cũng là tâm chứ không phải là vật. Quý vị phân biệt nhị nguyên tâm, vật là vậy, trái ngược với sự thật mà đức Phật đã khám phá và truyền dạy và biết nhị nguyên tâm, vật thì cái gì cũng có hai mặt tốt, xấu. Quý vị phải hiểu rằng cái biết nhị nguyên tâm, vật là cái biết vô minh, tà kiến bản chất là có hai mặt đối lập, mâu thuẫn nhau cho nên trong nhận thức của con người, trong hiểu biết của con người là nhị nguyên tâm, vật thì bản chất cái hiểu biết đó là vô minh, tà kiến, không đúng sự thật, trong nó chứa chất hai mặt đối lập, mâu thuẫn nhau. Điều này nhân loại gần như là không hiểu được và nhận thức của nhân loại luôn luôn thiên về một mặt, không thấy được cái nhận thức, cái hiểu biết đó luôn luôn tồn tại hai mặt đối lập, mâu thuẫn nhau. Hiểu biết của nhân loại, bản chất nhận thức vừa cả duy vật, vừa cả duy tâm là hai mặt đối lập nhau, nói theo Phật giáo là vừa thường kiến, vừa đoạn kiến, hai mặt đó tồn tại đồng thời trong nhận thức của nhân loại. Thí dụ:

+ Trong tâm con người luôn luôn khao khát tự do, "không có gì quý hơn độc lập, tự do" là chân lý mà loài người ai cũng công nhận nhưng tuy là con người khao khát độc lập, tự do như vậy mà trong cái nhận thức đó vẫn khao khát lệ thuộc, nô lệ. Hai mặt này tồn tại song song trong nhận thức của một con người, trong hiểu biết của nhân loại: vừa muốn độc lập, tự do vừa muốn lệ thuộc, vừa muốn nô lệ. Ông chồng thấy rằng sống với bà vợ, lệ thuộc là khổ sở, căng thẳng. mệt mỏi v.v… cho nên muốn tự do. Ông ta ly dị bà vợ này và xong thì độc lập, tự do với bà vợ, không còn phụ thuộc, không còn khổ sở vì những cái phụ thuộc đó nhưng đâu chỉ muốn tự do như vậy. Sau đó, ông ta lại muốn cưới một bà khác và như vậy, lại muốn ràng buộc, lệ thuộc vào một người khác. Bản chất con người luôn luôn vừa muốn tự do mà vừa muốn phụ thuộc.
+ Bản chất cái tham là thích thú một đối tượng nào, một công việc gì thì lúc đó tích cực, vui, thoải mái tức là hạnh phúc với đối tượng đó. Con người nhận thức được khi thích cái gì, yêu thương cái gì sẽ có thái độ

tích cực, vui, thoải mái, đó chính là hạnh phúc với đối tượng, với công việc đó. Sự thật, cái yêu thương, cái thích thú đó có mặt là phát sinh tâm trạng tích cực, vui, thoải mái, phát sinh hạnh phúc và con người chỉ mê mẩn khía cạnh này thôi, không biết được mặt trái của thích thú, yêu thương cũng đưa đến ràng buộc. Khi có nó rồi yêu thương, thích thú, có hạnh phúc thì ràng buộc với nó, muốn nó tồn tại mãi mãi với mình cho nên khi mà mất cái đó đi thì đau khổ sẽ khởi lên. Quý vị thấy con người mà mất bất kỳ cái gì thì cũng đều khổ, mất 1.000 đ cũng khổ, mất cha mất mẹ cũng khổ, mất người yêu cũng khổ, mất cái xe cũng khổ, mất cái gì là khổ vì mất cái đó bởi yêu thương, thích thú, ràng buộc với những cái đó. Không những khi mất đi là khổ, khi nó đang tồn tại cũng lo sợ nó mất đi và vì lo sợ nó mất đi, cái này mới thường xuyên, cho nên mới khổ vì lo sợ. Quý vị thấy có câu kết luận rằng rất nhiều ngành nghề kinh doanh trên những nỗi sợ hãi của con người là sợ hãi mất: sợ xấu cho nên phải đi làm đẹp, sợ già cho nên phải trang điểm, sợ khổ cho nên phải lao tâm khổ tứ, sợ chết, sợ bệnh cho nên khổ vì những cái đó. Con người có sức khỏe và sợ mất nó đi nên sợ bệnh, có sự sống và sợ mất nó đi nên sợ chết vì thế ngành y tế rất đồ sộ, rất ghê gớm, rất nhiều lĩnh vực, rất nhiều phát minh. Ngành y tế vẫn kinh doanh trên nỗi sợ bệnh và sợ chết của con người. Quý vị mới thấy thích thú, yêu thương có hai mặt mâu thuẫn, đối lập nhau, vừa có thể mang đến niềm vui hạnh phúc cũng vừa mang đến nỗi khổ đau vì mất, vì sợ mất.

+ Loài người ca ngợi tình yêu chung thủy, xem đó là cao đẹp v.v... và ai cũng công nhận là điều tốt đẹp và mong muốn nhưng bản chất con người không những muốn chung thủy mà còn muốn ngoại tình nữa, tồn tại trong tâm của mỗi người cả hai khía cạnh đó. Con người vừa thích chung thủy mà vừa thích ngoại tình, vấn đề là có ngoại tình được hay không? có đủ điều kiện để ngoại tình hay không? có dám ngoại tình hay không? lại là chuyện khác. Có vẻ như loài người chỉ chấp nhận chung thủy thôi nhưng trong tâm khảm là vừa muốn chung thủy nhưng vừa muốn ngoại tình vì bản chất của nhận thức, cái hiểu biết của nhân loại là hai mặt đối lập, mâu thuẫn nhau.

Quý vị khảo sát sơ lược mấy vấn đề để nói rằng trong nhị nguyên tâm, vật bao giờ cũng tồn tại hai mặt đối lập, mâu thuẫn là biểu hiện nhận thức vô minh, tà kiến của nhân loại, bản chất nó là mâu thuẫn, đối lập, đối kháng. Bát Chánh đạo thì quý vị thấy nhất quán, trong nó không hề có một nhận thức nào tự mình mâu thuẫn với mình.

5. Sư nói thực hành để kinh nghiệm cái thấy vô niệm, vô ngôn, vô phân biệt nhưng khi con khởi lên thấy, con phải chú tâm để ý khi nào bắt đầu hơi thở ra thì khởi lên thấy nên con cứ chú tâm có tầm, có tứ đến cảm giác thở ra để khởi lên thấy, và con hiểu đấy là có ngôn từ. Vậy phải hiểu như thế nào?

Trả lời

Khi quý vị khởi lên thấy tức là quý vị nhận thức về cái thấy tức là biết về cái thấy. Quý vị phải thấy rằng căn, trần tiếp xúc phát sinh đồng thời thọ, tưởng - phát sinh đồng thời cái thấy và cái đối tượng được thấy - thì trong lộ trình tâm Bát Tà đạo chỉ biết về đối tượng được thấy thôi, chỉ suy nghĩ về đối tượng được thấy thôi; còn bây giờ thực hành, quý vị khởi lên cái thấy tức là cái biết của quý vị biết về cái thấy chứ không biết về cái đối tượng được thấy. Khi mà quý vị thực hành sâu sắc, khởi lên thấy, thấy… tức là cái biết của quý vị, cái biết ý thức đang biết về cái thấy chứ không phải biết về đối tượng được thấy. Đối tượng được thấy thì có nhiều, biết về đối tượng được thấy thì lộ trình tâm Bát Tà đạo khởi lên suy nghĩ, thấy đối tượng rồi suy nghĩ về đối tượng đó, nhận xét đánh giá về đối tượng đó tức là cái thấy đó có suy nghĩ về đối tượng nhưng bây giờ quý vị kinh nghiệm là thấy mà không có suy nghĩ. Lúc nhắc thầm chữ ‘thấy’ quý vị biết về cái thấy là biết về một đối tượng duy nhất là cái thấy thôi còn không có cái biết về các đối tượng được thấy cho nên khi khởi lên cái thấy đó, quý vị biết về cái thấy mới kinh nghiệm được nó vô niệm, vô ngôn, vô phân biệt tức là quý vị đang nhận thức, đang hiểu biết về cái thấy.

6. Bà mẹ giặt quần áo, khi thực hành không phát sinh khổ, vui. Vậy để đứa con bừa bãi như vậy hay có cách nào tương tác để giúp con tốt hơn không ạ?

Trả lời

Điều này thì mong quý vị thực hành rồi tự trả lời. Bây giờ tôi có nói thì quý vị cũng không thể nào hiểu được vì quý vị chưa trải nghiệm sự thực hành đó. Quý vị cứ thực hành cho đúng: ngậm chặt răng lưỡi rồi khởi lên thấy, thấy… trong giặt giũ, rửa bát, lau nhà, v.v… thì kinh nghiệm được lúc đó quý vị sẽ cư xử với con cái như thế nào? lúc đó sẽ tự mình giải đáp được câu hỏi này.

Câu 11

Để chuyển hóa lộ trình tâm Bát Tà đạo sang Bát Chánh đạo thì trong lộ trình, bước nào là quan trọng nhất? niệm hay minh?

Trả lời

Quý vị hiểu con đường hai ngả là thấy chỉ cần thay đổi từ tà niệm sang chánh niệm là xong. Quý vị học rồi, biết lý thuyết và bây giờ là thực hành chỉ thay đổi từ tà niệm sang chánh niệm là xong nhưng cũng phải hiểu cho kỹ để thay đổi từ tà niệm sang chánh niệm thì điều kiện tiên quyết là trong bộ nhớ tâm thức phải có minh. Minh nổi trội thì lúc đó niệm không kích hoạt vô minh, ta, của ta nữa mà kích hoạt minh. Khi mà niệm kích hoạt vô minh, ta, của ta thì đó là tà niệm còn kích hoạt minh thì lúc đó là chánh niệm cho nên việc của quý vị là thực hành, là thay đổi từ tà niệm sang chánh niệm. Tà niệm kích

hoạt vô minh còn chánh niệm kích hoạt minh nhưng để cho chánh niệm kích hoạt được minh thì phải có minh trong bộ nhớ và để có minh trong bộ nhớ thì đầu tiên quý vị phải nghe giảng để có hiểu biết đúng sự thật, lưu vào bộ nhớ. Cái minh đó còn gọi là chánh kiến nhưng đó là văn tuệ, là cái trí tuệ do nghe giảng, do học hỏi mà có được, được lưu vào bộ nhớ. Chúng ta nói bước tuần tự thì đầu tiên phải học, nếu không học, không có minh trong bộ nhớ thì không thể nào thực hành được chánh niệm cho nên là phải văn, tư rồi mới tu. Văn, tư để tạo ra, để có được minh lưu vào bộ nhớ và bước tu là thực hành chánh niệm. Quý vị hiểu kỹ như vậy.

2. Người thường đi làm trong lĩnh vực cuộc sống, khoa học, giáo viên có thể tu tập để giải thoát được không? đi học từ lớp 1 đến 12, đại học, cao học không có ý nghĩa giá trị gì hay sao?

Trả lời

Mọi người đều có thể học rồi hành nhưng không phải là tất cả mọi người, những người có khả năng, có trí mới có thể học rồi hành được. Đương nhiên quý vị có kiến thức học từ lớp 1 đến lớp 12, học đại học v.v… nhưng những kiến thức đó được lưu vào bộ nhớ và sự tu học của quý vị, đến bài Pháp môn căn bản sẽ hiểu rằng khi thực hành, là thanh lọc cái vô minh trong những kiến thức đó chứ không phải là chấm dứt các kiến thức đó. Những kiến thức đó cần phải học nhưng trước kia nó nhuốm màu vô minh, chấp ngã và khi khởi lên là theo tư tưởng vô minh, chấp ngã còn bây giờ, Bát Chánh Đạo thì vẫn sử dụng những kiến thức đó nhưng đã được thanh lọc khỏi vô minh, chấp ngã, được nhuốm màu trí tuệ, minh.

3. Kinh điển Đức Phật đã tồn tại hơn 2.000 năm với giá trị tác dụng nhưng sao không được phổ biến rộng rãi và phổ cập?

Trả lời

Quý vị học bài đầu tiên, kinh điển là cả rừng thông tin chứ đâu không phổ cập nhưng mà trong đó chỉ có một loại cây thật thôi còn rừng giả.

4. Nếu tất cả mọi người, quốc gia bỏ hết tham ái, điều đó sẽ có ảnh hưởng tới sự phát triển khoa học, công nghệ đất nước không?

Trả lời

Điều này quý vị cũng chỉ giả thiết thôi, phải không ạ? Bây giờ giả thiết giải quyết việc đó cũng chẳng đưa đến chấm dứt khổ cho quý vị mà chỉ tăng trưởng cái vô minh, cái tham, sân, si thôi cho nên quý vị cũng không đặt ra cái giả thiết này để giải quyết nó.

5. Để xây dựng kho minh trong nhiều lĩnh vực thì cần phải đi học, đọc, nghiên cứu tri thức, kinh nghiệm nhân loại hay tu tập thiền cũng có được?

Trả lời

Quý vị đã học các tri thức, kinh nghiệm nhưng nó nhuốm màu vô minh, chấp ngã còn bây giờ phải học chứ không phải không học nhưng học này là học minh, học cái hiểu biết đúng sự thật và học rồi quý vị thực hành Bát Chánh đạo. Thực hành thiền chỉ là một chi phần chánh định trong Bát Chánh đạo thôi chứ không phải là thực hành thiền mà có được trí tuệ. Thiền là một chi phần trong Bát Chánh đạo cho nên quý vị phải thực hành Bát Chánh đạo có chi phần chánh tri kiến. Chánh tư duy, chánh tri kiến mới phát sinh trí tuệ.

Câu 12

Thiền sư cho con hỏi, một người có lộ trình tâm Bát Chánh đạo sẽ là người không đấu tranh nếu bị đàn áp và là người an phận, thủ thường phải không ạ?

Trả lời

Giải thích cái này quý vị cũng chưa thể nào hiểu được bởi vì quý vị đang lấy cái kinh nghiệm, đang lấy cái hiểu biết của đời sống thế tục, của lộ trình tâm Bát Tà đạo để giải thích mọi chuyện. Quý vị học rồi hành đúng mức sẽ thấy trong Bát Chánh đạo không tồn tại khái niệm 'an phận thủ thường' cũng không tồn tại khái niệm 'đấu tranh' bởi vì đấu tranh hay an phận thủ thường đều là các cực đoan mà Bát Chánh đạo thì ly các cực đoan. Bát Tà đạo có khái niệm 'đấu tranh' hay 'an phận thủ thường' là dựa trên tư tưởng chấp ngã, dựa trên một cái cái ta, cái tôi là chủ nhân, chủ sở hữu của cái thân, tâm này còn Bát Chánh đạo thì trí tuệ thấu rõ là vô ngã: không có cái ta, cái tôi nào để mà đấu tranh bảo vệ hay tranh đấu cho cái tôi, cái ta nào cả cũng không có cái tôi, cái ta nào để mà an phận thủ thường cả. Quý vị phải học rồi hành sâu, lúc đó mới hiểu được rằng mọi lý giải, mọi suy nghĩ của con người đều dựa trên tư tưởng chấp ngã, đều dựa trên tư tưởng có một cái tôi, một cái ta là chủ nhân, chủ sở hữu điều khiển cái thân, tâm này cho nên đấu tranh hay an phận thủ thường là cho cái tôi, cho cái ta đó còn Bát Chánh đạo không có cái tôi, cái ta thì chẳng có đấu tranh, chẳng có an phận thủ thường nào cả, không có những khái niệm đó.

Câu 13

Con biết ơn sư và Ban tổ chức. Con có câu hỏi nhờ Sư giải thích giúp con: nếu vị ngọt không nằm trong cây mía, không có trong cây mía mà chỉ xuất hiện khi lưỡi tiếp xúc với cây mía, Vậy tại sao khi ta ăn cây mía mỗi lần không sinh vị khác nhau? Tại sao tất cả mọi người ăn mía đều cảm thấy ngọt trừ những người mất vị giác? tương tự như mùi, hình ảnh, âm thanh, tính chất của vật đó không thay đổi sau mỗi lần ta tiếp xúc?

Trả lời

Như vậy là quý vị bị ám ảnh bởi cái hiểu biết của mình chứ không quan sát sự thật. Cùng một cây mía, nếu như bây giờ khỏe mạnh, lưỡi quý vị tiếp xúc thì phát sinh cảm giác ngọt nhưng cũng cây mía đó, khi ốm đau 7, 8 ngày mà bị sốt rét chẳng hạn, thì lưỡi tiếp xúc với mía đó phát sinh cảm giác vị đắng chứ đâu có cảm giác ngọt như khi khỏe mạnh. Cảm giác khác nhau chứ nếu cái ngọt nằm trong mía thì lúc khỏe, ăn là cảm nhận được cái ngọt, lúc ốm liệt dường, liệt chiếu rồi, ăn mía đó cũng cảm nhận được vị ngọt. Cũng y như vậy, nếu cái ngon ở trong thức ăn thì phải xảy ra là khi khỏe mạnh, đói bụng quý vị ăn cái thức ăn đó cảm thấy rất ngon lành và nếu quý vị ốm đau rồi sắp chết, cùng thức ăn đó quý vị ăn nó cũng phải ngon chứ nhưng thực tế xảy ra khác. Khi khỏe mạnh thì ăn có cảm giác ngon nhưng khi ốm đau, chỉ là cảm cúm ba, bốn ngày thôi, cũng thức ăn đó nuốt không nổi, đó là thực tế xảy ra mà quý vị quan sát sự thật thì biết.

Câu 14

Con xin hỏi là trong lúc thiền, con thường gặp các hình ảnh, câu chuyện làm phân tâm, làm thế nào để chúng không xuất hiện nữa? Con phải cố gắng gạt bỏ chúng hay cứ để chúng tự nhiên rồi dùng chánh niệm để quan sát?

Trả lời

Quý vị thực hành thiền ở đây là chánh niệm: nhớ đến tích cực chú tâm theo dõi cảm giác chuyển động toàn thân, thế thì sẽ thấy là các suy nghĩ khởi lên chứng tỏ rằng thực hành chưa được. Thực hành để quý vị kinh nghiệm cái thấy thuần túy, thấy các đối tượng mà không có suy nghĩ. Quý vị vẫn thấy những gì đang xảy ra, có thể mở mắt, có thể nhắm mắt nhưng mà quý vị vẫn có thể nhìn thấy, nghe thấy, ngửi thấy, nếm thấy, xúc chạm thấy, cảm nhận thấy nhưng thấy đó mà không suy nghĩ tức là quý vị kinh nghiệm được cái thấy thuần túy lúc đó thực hành mới đúng. Điều đó chấm dứt các suy nghĩ linh tinh và quý vị kinh nghiệm đầu óc trống rỗng, trống không, không có suy nghĩ gì cả. Thế thì, việc của quý vị khi thực hành, Bát Tà đạo suy nghĩ về các đối tượng được thấy, cái biết đó là biết về các đối tượng được thấy chứ không phải là biết về cái thấy; khi quý vị nhắc thầm thấy, thấy… theo chuyển động: thấy [lên] - thấy [xuống] - thấy [ngang] - thấy [ngang] - thấy…, cái thấy đó là biểu hiện biết về cái thấy khởi lên liên tục, và khi biết về cái thấy khởi lên liên tục thì không có cái biết về đối tượng được thấy tức là không có suy nghĩ gì về các đối tượng được thấy bởi vì cái biết là do suy nghĩ mà khởi lên. Vì vậy, quý vị phải hiểu cái nhắc thầm này rất là quan trọng, nếu như nhắc thầm cho được liên tục thấy [lên] - thấy [xuống] - thấy [ngang] - thấy [ngang] thì cái biết của quý vị chị chỉ là biết về cái thấy thôi và lúc đó cái biết về đối tượng được thấy không khởi lên tức là suy nghĩ không khởi lên. Biết về cái thấy này - chỉ một đối tượng duy nhất là cái thấy thôi - được lập trình cho nên là suy nghĩ đó không đáng kể còn suy nghĩ về các đối tượng được thấy mới là nhiều suy nghĩ. Vì vậy, quý vị phải nhắc thầm từ thấy, thấy… cho liên

tục theo cảm giác chuyển động: chuyển động lên nhắc là thấy - chuyển động xuống: thấy - …thấy - thấy… như vậy thì đâu còn suy nghĩ nào xen vào được. Khi quý vị nhắc từ ‘thấy’ đó cũng có nghĩa rằng sự chú tâm liên tục từ cảm giác chuyển động này sang cảm giác chuyển động khác liên tục, liên tiếp nhau. Chính sự chú tâm đó mới làm cho quý vị kinh nghiệm cái thấy thuần túy, mới chấm dứt suy nghĩ.

Câu 15

Xin sư giải đáp cho con hạn tuổi 49, 53 là như thế nào? hiện tượng ông bà mất trùng tang là như thế nào?

Trả lời

Tôi nhấn mạnh một lần nữa, quý vị đến đây học là phải chú tâm nghe cho rõ và khi chú tâm thì quý vị sẽ hiểu rõ vấn đề và khi hiểu rõ vấn đề thì quý vị nhớ được vấn đề đó. Quý vị phải hiểu là mục đích quý vị đến học cũng giống như mục đích của cuộc đời là để chấm dứt khổ mà nói nôm na là để hết khổ, được hạnh phúc, được vui vẻ nhưng cái vui, cái hạnh phúc này khác, hạnh phúc do chú tâm liên tục mà khởi lên chứ không phải là cái vui, cái hạnh phúc quý vị đã kinh nghiệm trước đây. Quý vị đến học với mục đích là để chấm dứt khổ mà nói nôm na cho dễ hiểu là quý vị muốn hết khổ, được vui và đến đây quý vị học, thấy rằng mục đích cuộc đời là chấm dứt khổ thôi cho nên, nếu hiểu như vậy thì quý vị sẽ định hướng lại cuộc đời: mọi cái tìm hiểu, mọi cái suy nghĩ, mọi cái việc làm của mình là nhất hướng hướng đến mục đích là chấm dứt khổ; quý vị hiểu, có thể nói 99% nỗi khổ của con người là do tham, do sân, do si. Bây giờ muốn chấm dứt khổ thì phải học tập, tu tập Bát Chánh đạo để đoạn trừ tham, sân, si mới chấm dứt khổ, những gì mà không nhất hướng đến việc đoạn trừ tham, sân, si để chấm dứt khổ thì quý vị bỏ qua, không để ý đến nó nữa, không quan tâm đến nó nữa bởi vì nó không đưa đến nhất hướng, không đưa đến mục đích chấm dứt khổ. Quý vị hỏi hạn tuổi 49, 53 là như thế nào? hạn trùng tang là như thế nào? những vấn đề này cũng là khổ, cũng là khổ vì nó cho nên quý vị đi tìm hiểu về nó nhưng những gì băn khoăn, những gì tìm hiểu mà không giải đáp được hoặc là đã giải đáp được thì đều đưa đến suy nghĩ, đều đưa đến là khổ chứ không đưa đến chấm dứt khổ. Quý vị thấy rằng những cái tìm hiểu này, những cái giải thích này không đưa đến đoạn trừ tham, sân, si, không đưa đến chấm dứt khổ Quý vị học rồi học, phải học nhiều thì mới thẩm thấu được, hiểu mục đích của cuộc đời mình là hướng đến nhất hướng: chấm dứt khổ, đoạn trừ tham, sân si để chấm dứt khổ, những câu hỏi này có tìm hiểu cũng không giải quyết được vấn đề tham, sân, si, không đoạn trừ được tham, sân, si lúc đó tự mình vứt nó ra ngoài, không quan tâm đến nó nữa, không quan tâm đến nó nữa thì cũng không khổ vì nó nữa. Chính vì quý vị quan tâm, ràng buộc đến nhiều thứ nên mới phát sinh khổ.

Câu 16

Kính bạch Sư, hai hôm nay con được học và hiểu sâu sắc về lộ trình tâm Bát Chánh đạo và Bát Tà đạo, con thắc mắc là trong hạnh phúc gia đình, đôi lúc có những tình cảm, ham muốn, dính mắc khởi lên như trong lộ trình tâm Bát Tà đạo là tham, nhưng vẫn phải có, nếu như vậy ta phải vận dụng như thế nào để hợp lý ạ? Con xin thành kính biết ơn Sư.

Trả lời

Quý vị thấy là đang thực hành, đang tu tập cho nên khi mà Bát Chánh Đạo khởi lên, lúc đó không có tham muốn, không có khổ nhưng không phải lúc nào quý vị cũng thực hành được Bát Chánh đạo. Thời gian thực hành Bát Chánh đạo phải dần già tăng trưởng lên từ từ chứ không phải một lúc là quý vị đạt được 100% là lộ trình tâm Bát Chánh đạo, lúc đầu chỉ được 20 - 30% rồi tăng lên 40 - 50% rồi 60 - 70% đến khi nào mà cả 100% lộ trình tâm là Bát Chánh đạo thì lúc đó quý vị giải thoát, không còn phải tu tập nữa. Bây giờ tu tập thì chúng ta cũng phải hiểu rằng có những lúc là lộ trình tâm Bát Tà đạo và lúc đó thì vẫn có tham muốn, vẫn có dính mắc, ràng buộc, vẫn có khổ và vấn đề là chúng ta cứ tu tập dần để đoạn trừ dần dần, giảm thiểu dần dần cái khổ. Ý quý vị hỏi, thí dụ như trong đời sống gia đình thì vẫn còn ham muốn, tham muốn tình dục, vẫn sinh hoạt tình dục, điều đó chẳng sao cả nếu quý vị hiểu rằng, biết rằng tình dục khởi lên là khổ khởi lên, và lúc đó quý vị sử dụng tình dục để giải quyết cái khổ đó còn nếu dục tưởng không khởi lên, cảm giác khổ không khởi lên thì chẳng ai sử dụng đến tình dục cả. Khi yên ổn, khi không có dục tưởng khởi lên, thân thể không có những cảm giác khó chịu ở các bộ phận sinh dục thì lúc đó người ta chẳng sử dụng tình dục. Khi khổ vì dục tưởng khởi lên, quý vị phải dùng tình dục để giải quyết cái khổ đó cũng đơn giản như là khi quý vị đói thì khổ vì đói, phải dùng cơm để giải quyết cái khổ đó hay là dùng các phương tiện khác nhau. Dục tưởng khởi lên là lộ trình do thông tin di truyền, thông tin pháp trần và quý vị xem tình dục là một phương tiện để giải quyết cái khổ. Nếu chúng ta tu tập thường xuyên thì dục tưởng không khởi lên - cái khổ đó không khởi lên - thì cũng không cần phải dùng tình dục để giải quyết cái khổ đó, dần dà quý vị sẽ giảm thiểu được cái đó nhưng kể cả khi có sinh hoạt tình dục thì quý vị cũng phải tư duy, phải hiểu rằng chỉ là phương tiện để giải quyết cái khổ do dục tưởng khởi lên. Nhưng loài người thì bị ràng buộc với nó, phụ thuộc vào nó còn nếu quý vị biết rằng bây giờ khổ như thế này do dục tưởng, phải sử dụng nó nhưng mình kiên quyết là không bị nó chi phối, không ràng buộc với nó thì ngay đó quý vị cũng có thể giải thoát.

Câu 17

1. Đức phật bỏ hết tất cả để đi tìm con đường giúp con người giải thoát khổ đau, giáo lý, giáo pháp được truyền đạt để giúp cho mọi người hết khổ. Pháp

là chân lý đối với tất cả mọi người nhưng tính chất thứ năm của giáo pháp là chỉ dành cho người trí tự mình giác hiểu, với những người tầng lớp có trình độ thấp hơn như công nhân, nông dân làm sao có thể giải thoát khổ đau? Xin Thiền sư giải đáp ạ.

Trả lời

Cái này thì quý vị đã học trong bài đó, tôi cũng nói tương đối rõ rồi. Quý vị phải hiểu rằng không phải là nhà bác học, những tiến sĩ v.v... là người trí cả đâu, chắc gì họ là người trí, thậm chí họ còn chấp thủ hơn là người bình thường, thậm chí họ là những kẻ ngu hơn người bình thường nữa; có những người không biết chữ họ vẫn có khả năng là người trí. Người trí ở đây không phải là người học nhiều, hiểu rộng mà là người có khả năng khám phá được sự thật. Sự thật thì rất đơn giản chứ không cần phải có trình độ cao, có học vấn cao mới khám phá được sự thật.

2. Khi ngồi thiền, con gặp hai vấn đề: một là suy nghĩ miên man lung tung; hai là bị chìm vào giấc ngủ nên nhiều khi ngồi thiền trở thành ngồi nghỉ, ngồi ngủ mà không phải ngồi thiền. Xin thiền sư chỉ dẫn cách để khắc phục tình trạng này.

Trả lời

Cái này như lúc nãy tôi đã trả lời, quý vị lắng nghe rồi quý vị hiểu.

3. Khi thiền hành, con hay bị phân tâm bởi ngoại cảnh hoặc nổi lên suy nghĩ đánh giá phải phản chết con đã nghĩ ra một cách khắc phục là nhìn thật lâu nhiều đối tượng xung quanh: cỏ cây, hoa lá, mọi vật bên trái, bên phải, xa gần. Như vậy sẽ phải nhìn rất nhiều và lung tung các đối tượng. Vậy đó có phải là loạn tâm không? phương pháp đó có sai không ạ? nếu sai thì Thiền sư chỉ dẫn cách khắc phục. Con tri ân Thiền sư.

Trả lời

Quý vị sẽ thấy rằng khi mà tác ý như vậy là quý vị đã nghĩ lung tung rồi. Quý vị phải hoàn toàn để một cách tự nhiên và chỉ cần nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi rồi nhắc thầm thấy, thấy... cho liên tục. Quý vị phải hiểu như tôi phân tích lúc nãy, Bát Tà đạo có cái thấy và đối tượng được thấy, hai cái này đồng sanh, đồng diệt. Trên lộ trình tâm Bát Tà đạo chúng ta diễn tả là căn, trần tiếp xúc phát sinh đồng thời thọ, tưởng - thọ là cảm giác, là đối tượng được thấy; còn tưởng là tâm thấy - cho nên là có tâm thấy và đối tượng được thấy. Bát Tà đạo thì cái suy nghĩ khởi lên về cái đối tượng được thấy và đối tượng được thấy thì rất là nhiều cho nên hễ đối tượng được thấy khởi lên thì cái suy nghĩ, cái biết theo liền sau đó tức là cái thấy đi liền với cái biết, và cái biết này là do suy nghĩ, cái biết đó là tà kiến, do suy nghĩ khởi lên. Thế thì bây giờ quý vị thực hành là để tách cái thấy ra khỏi cái biết và quý vị phân biệt là

lúc này cái biết nó vẫn khởi lên nhưng rất ít ỏi bởi vì cái biết về một đối tượng duy nhất là cái thấy thôi, còn đối tượng được thấy thì vô số cho nên cái suy nghĩ này chỉ một đối tượng là cái thấy. Khi quý vị khởi lên là thấy, thấy… là biểu hiện của cái biết về cái thấy, biểu hiện cái suy nghĩ rất là nhanh chóng một đối tượng duy nhất là cái thấy thôi. Quý vị bị như vậy thì sử dụng phương pháp nhắc thầm thấy, thấy… cho liên tục sẽ chấm dứt được suy nghĩ và lúc đó mới kinh nghiệm được cái thấy thuần túy, thấy mà không suy nghĩ.